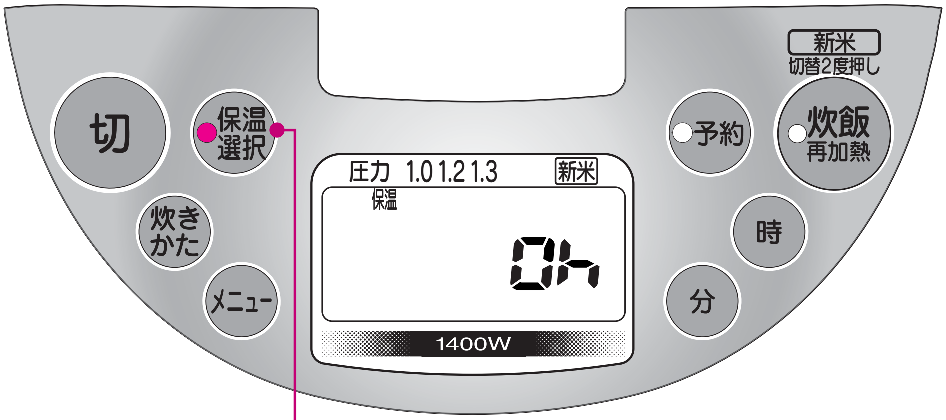
保温の切り替えかた

おさえめ保温

＊ごはんの温度を周期的に下げて、乾燥を防ぎます。このため、ごはんの温度が低く感じるときがありますが異常ではありません。



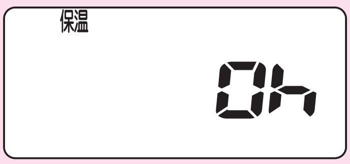
炊き上がって保温になったときの例

1 保温中に［保温選択］を押し、

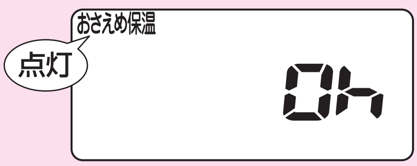
おさえめ保温

を表示させる

標準の保温の表示



おさえめ保温の表示



- おさえめ保温中は低めの温度で保温します。ごはんの温度が低く感じる時は、お好みに応じて再加熱してください。
- おさえめ保温 を選択すると、次回もその設定を記憶しています。
- おさえめ保温中は、つゆがふたの内側、ふたパッキン、内がまにつきますが、ごはんの乾燥を防ぐためで故障ではありません。

- もう一度［保温選択］を押すと、標準の保温に戻ります。

- 表示部に保温経過時間を0ｈ～24ｈまで１時間単位で表示します。
（25時間以上になると現在時刻の表示になります。）

お願い

- おさえめ保温の場合は、24時間までにしてください。
標準の保温の場合は、12時間までにしてください。
（においや変色の原因になります。）
- 保温中、においが気になる場合は、
お手入れ → P.22、23 をしてください。

保温したごはんの再加熱のしかた

保温中のごはんの再加熱

＊保温中のごはんをさらに温めたいとき



おさえめ保温　5時間経過の例

1 ごはんをほぐして、平らにする

お願い

●ごはんの量は「白米」の水位目盛の3以下を目安にしてください。(加熱ムラの原因)

2 保温中に 炊飯/再加熱 を押す

●炊飯ランプが点滅し、再加熱を行います。
●炊飯直後など本体が熱いとき、または本体が冷たいときは、ブザーが鳴り再加熱できません。

●途中で止めるときは 切 を押してください。

保温に戻すときは、さらに 保温選択 を押してください。

(保温経過時間は0ｈから表示します。)

お願い

●何度もくり返して再加熱しないでください。(乾燥やおこげの原因)
●冷めたごはんの温めなおしはしないでください。

メロディー(ブザー)が鳴り、炊飯ランプが消えたら再加熱終了

再加熱時間の目安

標準の保温中：約6分
おさえめ保温中：約10分

お手入れ

使うたびに洗うもの

しゃもじ・内がま・ふた加熱板・フィルター・蒸気口キャップ

⚠警告

お手入れは、プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。(やけどの原因)

本体・ふた

固くしぼったふきんでふく。
アルカリ性の洗剤は使わない。(変色の原因)

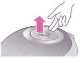


蒸気口キャップ

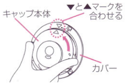
本体からはずして、食器用洗剤(中性)を使いスポンジなどのやわらかいもので洗う。

■はずしかた

①本体から取りはずします。

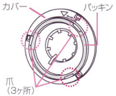


②図のように持ち、キャップ本体の▲マークを「はずす」の方向に回し、カバーの▼マークと位置を合わせるとはずれる。

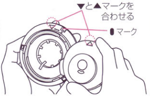


■取りつけかた

①パッキンをカバーの溝に入れる。



②キャップ本体の▲マークをカバーの▼マークの位置と合わせ、3ヶ所の爪を確実にはめ込み「しめる」の方向に回してカバーの▮マークの位置まで回して取りつける。

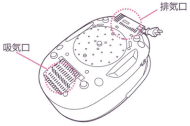


③▲マーク側を前側にしてふたに差し込み、蒸気口キャップの中央部を押さえて、確実に取り付ける。



吸気口・排気口

吸気口・排気口のごみを掃除機で吸い取る。



しゃもじ・しゃもじ受け・計量カップ

食器用洗剤(中性)を使い、スポンジなどのやわらかいもので洗う。

においが取れにくい場合

●炊き込みごはん・雑炊や保温の後のにおいが気になるときには、以下

1 内がまに水を入れる

●水の量は、1.0Lタイプでは「白米(無洗米)」の水位目盛2まで、1.8Lタイプでは「白米(無洗米)」の水位目盛4まで。
※水以外(洗剤など)は入れないでください。

2 (炊き方) を押して 白米 しゃっきりを選択する

3 (炊飯 再加熱) を押す

お願い

- ●ベンジンやシンナー、漂白剤、みがき粉、たわし類は使わないでください。（表面を傷つける原因）
- ●ふた加熱板は分解しないでください。
- ●食器乾燥器や食器洗い機は使わないでください。

フック部

米粒などがつまってふたが「カチッ」と閉まらないときはようじなどでかき出してください。



温度センサー

こびりつきができたら、細かい紙ヤスリ（600番程度）に水をつけてこすり落とし、固く絞ったふきんでふき取る。

ふた加熱板 調圧弁・安全弁・フィルター

ふたからはずして、→P.5ふた加熱板ごとスポンジで洗ってください。

- ●安全弁は綿棒などで2〜3度押して動くことを確認してください。
- ●負圧弁に異物があったりめくれのないことを確認してください。
- ●フィルターにごはんなど異物が詰まっているときは、外して洗ってください。
- ●安全弁や調圧弁にごはんなど異物が詰まっている時は、綿棒などで取り除いてください。
- ●パッキンは外れないので引っぱらないでください。変形すると圧力がかからず上手く炊けない原因になります。

内がま

内側は、スポンジなどのやわらかいもので洗う。
外側は、洗って水気をふき取り、水あか等が付着した場合は食器用洗剤（中性）を使い、ナイロンたわしで洗う。

お願い

- 変形するとおいしく炊けなくなることがあります。取り扱いはていねいにお願いします。
- フッ素被膜をいためないために、次のことをお守りください。（付属のしゃもじを使う）（スプーンや茶わんなどを入れて洗わない）（酢は使わない）（みがき粉やたわしで洗わない）
- フッ素被膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください。

使用中、色むらができることがありますが、性能や、衛生上の支障はありません。フッ素被膜は、人体に害はありません。

の方法でお手入れしてください。

4 約60分程経ったら 切 を押す

※自動停止はしません。

- ●終了直後は、内がまやふた加熱板が熱くなっていますので、本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取ってください。
- ●においによっては、完全に落ちないものもあります。

●左記でもにおいが気になるときは

①ふた加熱板の入る大きさの鍋・フライパンなどに食塩水（1%程度）を入れ、湯をわかす。
②湯がわいたら弱火にし、ふた加熱板を入れて15分程度加熱する。
③湯を捨て、ふた加熱板が冷めたら水洗いする。
※プラスチック部が変形しますので、空炊きしないでください。

故障かなと思ったら

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

現象		原因
炊飯について	軟らかい ベタつく 硬い 芯が残る 生煮えになる	●水加減を確認してください。 ●お米の量を確認してください。 　◉白米・無洗米用、それぞれ専用の計量カップで計ってください。 　◉計量米びつは付属の計量カップと異なる場合があります。 ●アルカリ度の高い水で炊飯していませんか。(ベタつきの原因) ●お湯で洗米していませんか。(ベタつきの原因) ●硬度の高い水を使っていませんか。(海外のミネラルウォーターなど) ●割れ米が多くありませんか。 ●十分に洗米しましたか。 ●無洗米で、水とお米をなじませましたか。(かき混ぜてなじませる) ●無洗米で水加減するとき、水のにごりが多くありませんでしたか。(にごる場合はすすぐ) ●メニューの設定を間違えていませんか。 ●予約炊飯をしましたか。(やわらかくなる場合は水加減を少なく) ●炊き上がってごはんをほぐしましたか。 ●炊き込みごはんで、具を入れてから水加減をしていませんか。 ●炊き込みごはんで油の多い具や、たまり醤油を多く入れてませんか。 ●内がまの底や底部の温度センサーに異物がついていませんか。 ●炊飯の途中でプラグを抜いたり、切ボタンを押しませんでしたか。 ●炊飯中に停電していませんか。延長コードの使用やたこ足配線をしていませんか。
	こげる	●洗米、精米は十分ですか。 ●白米以外の炊飯は、きつね色にこげます。(炊き込み・おこわ・玄米・発芽玄米など) ●無洗米で水加減するとき、水のにごりが多くありませんでしたか。(にごる場合はすすぐ) ●メニューの設定を間違えていませんか。 ●内がまの底や底部の温度センサーに異物がついていませんか。 ●うすいきつね色のこげは故障ではありません。
	ふきこぼれる	●水加減が多くないですか。(軟の水位線までにしてください。) ●ふきこぼれやすい場合は、お米の種類にかかわらず、無洗米の炊きかたから選んで炊飯してください。 　※軟らかく炊きたい場合は「無洗米」の炊きかたから選び、水加減は軟の水位線の2ミリメートル上までにしてください。 ●お米の計量が少なくないですか。 　◉白米を無洗米用の計量カップ(グリーン)で計った。 　◉計量米びつは付属の計量カップの量と異なる場合があります。 ●洗米、精米は十分ですか。 ●無洗米で水加減するとき、水のにごりが多くありませんでしたか。(にごる場合はすすぐ) ●蒸気口キャップをつけ忘れていませんか。 ●メニューの設定を間違えていませんか。 ●炊飯中に蒸気口キャップから勢いよく蒸気が出るのは圧力を抜くためで故障ではありません。

現象		原因
炊飯について	炊き上がりに時間がかかる	●極上炊きを選んでいませんか。(じっくり、おいしくする炊きかたです。) ●メニューの設定を間違えていませんか。 ●水加減が多くないですか。 ●炊飯中に停電していませんか。 ●無洗米で水加減する前に、かき混ぜ、水とお米をなじませましたか。 ●無洗米で水加減するとき、水のにごりが多くありませんでしたか。(にごる場合はすすぐ) ●マイコン制御のない炊飯器(ガスがま等)に比べ、浸し、蒸らし、も自動で行うため時間が長くかかります。
	多量につゆがつく	●圧力方式で蒸気が抜けにくいため、炊飯直後にふたを開けると、つゆがたれることがあります。(気になる場合は10分ほど待って ふたを開けてください。) ●炊飯中に停電していませんか。
	ごはんの中央がくぼむ	●IH加熱の特徴で内がま自体が発熱し、対流するので炊きあがったごはんの中央部くぼんだり、内がまに触れている部分が白く見えることがあります。
	うすい膜ができる	●ごはんから出た旨みの素で、でんぷんが薄皮状になったものです。大火力と圧力で旨みの素をたくさん出すため、内がまの側面に薄皮がつく場合があります。
	におう	●洗米、精米は十分ですか。 ●夏場に長時間の予約炊飯をしませんでしたか。 ●炊き上がってごはんをほぐしましたか。 ●ふた加熱板・蒸気キャップが汚れていませんか。 ●炊飯の途中でプラグを抜いたり、切ボタンを押しませんでしたか。 ●炊き込みや雑炊のあとは臭いがする場合があります。(お手入れをしてください。) ●使いはじめは臭い(プラスチックやゴムの臭い)を感じることがありますが、ご使用とともになくなります。
	炊き込みごはんがうまく炊けない	●具を入れてから水加減していませんか。(水と調味料で水加減してから具を入れます。) ●調味料をよく混ぜましたか。(内がまの底に沈殿すると熱の伝わりが悪くなります。) ●具をお米と混ぜていませんか。(具が底にあると熱が伝わらない場合があるので、具は上にのせ、炊きあがったら混ぜる。) ●すぐに炊きましたか。(予約したり長い時間浸すと、具が変質したり、調味料が沈殿してうまく炊けない場合があります。) ●油の多い具や、たまり醤油を多く入れてませんか。 ●炊き込みごはんの指定量より多く炊いていませんか。(1.0Lタイプ:4カップまで、1.8Lタイプ:7カップまで) または具の量が多くありませんか。(具の量はお米の重量の30～50%が適量です)
	おこわがうまく炊けない	●もち米100%で炊いていませんか。(炊きおこわは、もち米2に対し、うるち米(ふつうの精白米)1を混ぜます。)
	雑炊がうまくできない	●卵を入れていませんか。(釜底に沈殿して卵焼きになり、熱が伝わらなくなるので、雑炊ができ上がってから卵を溶いて全体にかけるように入れます。) ●汁の量に対し、具の量が多くないですか。(米と具が隠れるくらい汁を入れます。)

故障かなと思ったら(つづき)

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

	現象	原因
保温について	におう 黄ばむ	●12時間を越える保温、24時間を越えるおさえめ保温、再加熱の繰り返しをしていませんか。 ●洗米、精米は十分ですか。 ●炊き上がってごはんをほぐしましたか。 ●しゃもじを入れたまま保温していませんか。 ●冷えたご飯を注ぎ足していませんか。 ●ふた加熱板・蒸気口キャップが汚れていませんか。
	乾燥する	●12時間を越える保温、24時間を越えるおさえめ保温、再加熱の繰り返しをしていませんか。 ●内がまの底や底部の温度センサーに異物が付着していませんか。 ●内がまのふちや、ふたのパッキンに異物が付着していませんか。 ●蒸気口キャップをつけ忘れていませんか。
	つゆがつく、ベタつく	●炊き上がったごはんをほぐしましたか。 ●少量のごはんの保温は中央に盛ってください。 ●炊飯直後や、おさえめ保温の温度を下げる途中でつゆがつくことがあります。 ●ふたの内側や内がまにつゆがつくのは乾燥を防ぐためで故障ではありません。
	保温温度が低い	●おさえめ保温になっていませんか。
再加熱について	再加熱ができない	●本体が熱いとき(炊飯終了後、再加熱後)、および本体が冷たいときはブザーが鳴り、再加熱できません。 ●保温が「切」になっていませんか。再加熱できるのは保温中のみです。
予約について	予約したのに すぐ炊き始める	●時計の現在時刻は合っていますか。(24時間時計です。再確認してください。) ●現在時刻に近い時間を予約すると、すぐに炊き始めます。(予約時間は炊きあがる時刻のためで、炊飯に必要な時間早く炊き始めます。)
	予約時刻に炊けない	●時計の現在時刻は合っていますか。(24時間時計です。再確認してください。) ●予約時間中に停電していませんか。 ●現在時刻に近い時刻に予約すると、すぐに炊き始めますが、炊飯する時間が必要なため予約時刻に炊きあがりません。
	浸し時間に炊けない	●浸し炊飯は浸し時間の設定です。60分の設定は60分浸してから炊飯を始めるものです。60分後に炊きあがる予約ではありません。
表示・操作について	時刻合わせができない	●炊飯中・保温中・予約中は時刻合わせできません。 ●早送りしない操作方法に切替わっていませんか。 →P.10
	炊飯残時間表示について	●使い始めは炊飯開始時に長めの時間を表示し、炊飯の途中で残時間が一度に進みます。 ●おいしく炊き上げるために、途中で残時間が一度に進んだり、止まる場合があります。(特にいつもと違う量を炊いたとき) ●本体が温かいときは炊飯残時間表示が出ません。(現在時刻が表示されます。)
	ー:ーー表示 または H0表示が出る	●H0表示のときは切ボタンを押すとー:ーーになります。現在時刻を合わせ直してください。 →P.10
	表示が消える	●プラグを抜いて差し込むごとにー:ーーまたはH0表示になる場合は、本体に内蔵しているリチウム電池の寿命です。炊飯・保温はできますが、現在時刻を合わせないと予約はできません。お求めになった販売店に電池交換(有償)をご依頼ください。(電池は専用品でお客様には交換できません。)
	C1またはC2を表示する	●延長コードの使用、たこ足配線などで電源電圧が異常に低くなったときなどに表示します。切ボタンを押し別のコンセントをお使いください。
	H1～H8を表示する	●切ボタンを押しても時計表示に戻らないとき、度々同じ表示になるときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

現　象		原　因
内がまについて	フッ素被膜に色むらがある	●ご使用とともにフッ素被膜に色むらが出ることがありますが、性能や衛生上の問題はありません。
	フッ素被膜に傷がある	●フッ素被膜を傷めないために次ぎのことをお守りください。「洗米に泡たて器などを使わない」「付属のしゃもじを使う」「スプーンや茶わんなどを入れて洗わない」「酢は使わない」「みがき粉やたわしで洗わない」 ●鋭利なもので点状の傷を付けてしまった場合は、お米のでんぷんが入り込んで茶褐色化する場合があります。無理に落とそうとしてフッ素被膜に傷を付けないでください。(フッ素被膜は人体に害はありません。)
音について	メロディー音がうるさい	●メロディー音を低くすると聞こえにくくなります。(予約炊飯などで朝など音が気になるとき) → P.10
	音がする	●炊飯中に間欠的に蒸気(圧力)を抜く音がします。音が気になる場合は「しゃっきり」を選んでください。 ●「カチッ」と音がするのは圧力調整装置が動作する音です。 ●「ブーン」と音がするのは内部の熱を逃がすためにファンが回っているからです。 ●「ジー」または「カチッ」と音がするのはＩＨ加熱の音で異常ではありません。保温中も間欠的に加熱するため、音がします。
	プラグを差し込むとき カチッと音がしたり、火花が出る	●インバーター回路に充電するためで故障ではありません。
その他	ふたが閉まりにくい ふたが閉まらない	●圧力式のため密閉度が高く、ふたを閉めるのに重く感じることがあります。ゆっくり閉めてください。特に炊きあがって直ぐは蒸気で圧力が高まり、閉まりにくく感じます。
	ふたが開かない ふたの開きが遅い	●炊飯中は圧力がかかり、フックボタンにロックがかかります。無理に開けないでください。(切ボタンを押して十分に蒸気を抜いてからふたを開いてください。) ●圧力式のため密閉度が高く、フックボタンを押してからふたが開くまで少し時間がかかることがあります。
	ふたと本体の間から蒸気が出る	●ふた加熱板が変形したり、パッキンがゆるんでいませんか。(パッキンは無理に引っ張らないでください。)ふた加熱板を下記の交換部品と交換してください。
	本体とふたの隙間が大きい	●調圧弁の穴が詰まっていませんか。中のボールが異物で動かなくなっていませんか。お手入れしてください。 ●圧力がかかると本体とふたの隙間が広がりますが故障ではありません。
	テレビ・ラジオ・インターホン コードレス電話などに雑音が入る	●距離が近いと雑音や画面のちらつきの原因になる場合がありますので距離を離してください。(目安として3m)

■以上のことをお調べいただき、その上でご不審な点がありましたら、お買い上げになった販売店などにご相談ください。
■ふた加熱板や内がまが変形・フッ素被膜がはがれた場合は、お買い上げになった販売店などで新しくお買い求めください。

使用中、停電になったとき

炊飯中
再通電後、炊飯を続けます。

保温中
再通電後、保温を続けます。
(ごはんの温度によっては、保温をやめます。)

予約(浸し)中
再通電後、予約(浸し)を続けます。

■別売部品(交換部品)

2006年6月現在

型　名	部　品　番　号	希望小売価格(税込み)	部　品　番　号	希望小売価格(税込み)
RZ-FD10J	内がま：RZ-FD10J-001	7,350円	ふた加熱板：RZ-FD10J-003	2,100円
RZ-FD18J	内がま：RZ-FD18J-001	8,400円	ふた加熱板：RZ-FD18J-003	2,310円

料理集

INDEX

健康メニュー

■炊き込み
野菜ピラフ ………… P29
さつまいもと黒ごまのごはん ………… P29
■おこわ
赤　飯 ………… P30
山菜おこわ ………… P30
■麦ごはん・玄米
麦とろごはん ………… P31
ひじき入り玄米ごはん ………… P31
■すしめし
すしめし ………… P32
五目ちらし ………… P32
■玄米がゆ
玄米あずきがゆ ………… P33
■おかゆ
鶏がゆ ………… P34
青菜がゆ ………… P34
■雑炊
トマトとツナのリゾット風雑炊 ………… P35
たまご雑炊 ………… P35

炊き込みのポイント

○水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。）
○具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。）
○予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
○具の量はお米の重量の30～50%が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）
○水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

おかゆのポイント

○保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
○時間がたつとノリ状になります。

雑炊のポイント

○だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
○具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
○保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
○時間がたつとノリ状になります。

●この料理集で使用しているカップは
お米（白米）……1カップ　0.18L（約1合）
お米（無洗米）……1カップ　0.17L（約1合）
その他の材料……1カップ　0.2L

●この料理集で使用している単位は
1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●この料理集に使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

⚠警告

●取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途に使わない
特に次のような料理には使わない
○ねりもの（はんぺんなど）や豆類などの加熱中にふくらむ料理
○急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
○多量の油を入れる料理
○「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
○ジャムなどのあわ立つ料理
●青菜など薄皮状のものが浮きやすい具材や、クッキングシートなどの落し蓋を入れた料理はしない
（七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊きあがった後で入れてください。）

野菜ピラフ



健康メニュー▶ 炊き込み

でき上がり目安 約52分

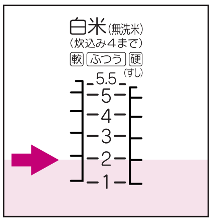
材料（4人分）

米（うるち米）………………………………カップ2
Ⓐ
- 小玉ねぎ（半分に切る）…………………4個
- じゃがいも（1cm角切り）………………中1個
- にんじん（7mm角切り）…………………中½本
- グリーンアスパラガス（1cmの長さに切る）………………………3本
- カリフラワー（小房に分ける）……………100g
- ホールコーン（缶詰・水気をきる）……½カップ
- グリンピース缶（缶詰・水気をきる）‥⅔カップ

サラダ油 ……………………………………大さじ2
チキンスープ………………………………200mL
塩・こしょう…………………………………少々

●作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきっておきます。
②フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、Ⓐをさっと炒め、軽く塩、こしょうをし、器にあげておきます。
③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、米がすき通るまで炒めます。



④炒めた米にチキンスープを加え「白米 硬 」の水位目盛2に水加減し、塩、こしょうをしてからよく混ぜます。
⑤②を上にのせ、健康メニューの炊き込みを選び、炊飯ボタンを押します。
⑥炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

さつまいもと黒ごまのごはん

健康メニュー▶ 炊き込み

でき上がり目安 約48分

材料（4人分）

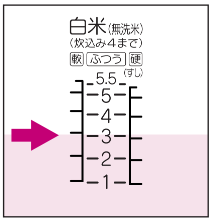
米（うるち米）………………………………カップ3
さつまいも（さいの目切り）…………………200g
Ⓐ
- 黒すりごま ………………………………大さじ4
- しょうゆ……………………………………大さじ2
- だし汁………………………………………200mL

塩 ……………………………………………小さじ½弱



●作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきり、Ⓐに30分ほどつけます。
②さつまいもは皮を厚くむいて、さいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。



③①に水を加え、「白米」の水位目盛3に水加減し、かき混ぜ、さつまいもをのせます。
④健康メニューの 炊き込みを選び、炊飯ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント！

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。）
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。
（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。）
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
具の量はお米の重量の30〜50%が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45〜75g）
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

赤飯



1人分 ➔ 約440kcal

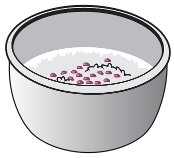
健康メニュー ▶ 炊き込み

でき上がり目安 約50分

材料（4人分）

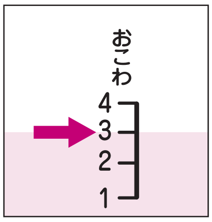
米（うるち米）……… カップ½
もち米 ……… カップ2½
ささげ ……… 50g
塩 ……… 小さじ½

ささげは、弱火で20～30分硬めにゆでてください。
水加減したあとはすぐ炊いてください。
時間がたつとささげが水を吸って、うまく炊けないことがあります。



●作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷まします。
③①に、ゆで汁と水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減し、塩を入れてかき混ぜます。
④②のささげをのせ、健康メニューの 炊き込み を選び、 炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。



山菜おこわ

健康メニュー ▶ 炊き込み

でき上がり目安 約50分

材料（4人分）

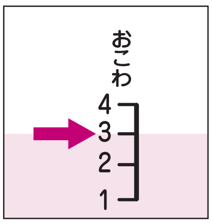
米（うるち米）……… カップ1
もち米 ……… カップ2
山菜ミックス（水煮）……… 200g
油揚げ ……… 1枚
Ⓐ 酒 ……… 大さじ2
Ⓐ しょうゆ ……… 大さじ1
Ⓐ 塩 ……… 小さじ½
Ⓐ 砂糖 ……… 大さじ1
白ごま ……… 少々



1人分 ➔ 約620kcal

●作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
③①にⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減します。
④②をのせて、健康メニューの 炊き込み を選び、 炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



麦とろごはん



トッピングは、オクラのしょうゆあえや、ねぎとわさび、たらこ、高菜炒めなどお好みのものを。

健康メニュー▶ 炊き込み

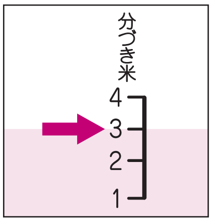
でき上がり目安 約55分

材料（4人分）

- 米（うるち米）……カップ2
- 押麦……カップ1
- 山芋……250 g
- Ⓐ だし汁……カップ½
- Ⓐ しょうゆ……大さじ1
- Ⓐ みりん……小さじ1
- 青のり粉……少々

●作りかた

①米と押麦を混ぜて軽く研ぎます。
②「分づき米」の水位目盛3に水加減します。
③健康メニューの 炊き込み を選び 炊飯 ボタンを押します。
④Ⓐを合わせます。



⑤山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、Ⓐを少しづつ加えてのばします。（Ⓐの量はお好みで加減してください。）
⑥器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。

※麦の量は、お好みに応じてカップ½〜1の間で調節してください。

ひじき入り玄米ごはん

健康メニュー▶ 玄米

でき上がり目安 約70分

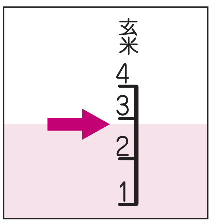
材料（4人分）

- 玄米……カップ3
- Ⓐ 油揚げ……2枚
- Ⓐ もどしたひじき……80g
- Ⓐ にんじん（せん切り）……60g
- Ⓑ 酒……大さじ2
- Ⓑ しょうゆ……大さじ1½
- Ⓑ 塩……小さじ1
- 白いりごま……少々



●作りかた

①油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてからⒷを入れて軽くかき混ぜ、「玄米」の水位目盛3よりやや少なめに水加減します。



③Ⓐをのせ、健康メニューの 玄米 を選び、 炊飯 ボタンを押します。
④炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白いりごまをふります。

すしめし



合わせ酢は、好みにより調節してください。魚介類を使ったおすしは、甘さを抑えた〔合わせ酢A〕を、ちらしずし・いなりずしは甘めの〔合わせ酢B〕をおすすめします。合わせ酢は、お好みによりA・Bのどちらかを準備してください。

炊きかた▶ 白米しゃっきり

でき上がり目安 約45分

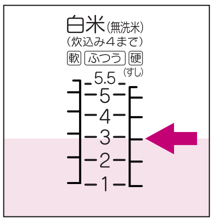
材料（4人分）

米（うるち米）	カップ3
昆布	15cm
〔合わせ酢A〕	
酢	大さじ5
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1弱
〔合わせ酢B〕	
酢	大さじ5
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1弱

●作りかた

①**下ごしらえ**
昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4〜5か所入れておきます。

②**水加減**
米を研いでから、「白米 硬 （すし）」の水位目盛3に水加減し、昆布をのせます。



③**炊きかた**
炊きかた「白米しゃっきり」を選び、 炊飯 ボタンを押します。

④**酢をかける**
炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。お好みに合わせ、[合わせ酢A] または [合わせ酢B] を全体にかけて切るように混ぜます。

⑤**冷ます**
混ぜて1分ほどしたら、うちわであおぎ、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。

五目ちらし

炊きかた▶ 白米しゃっきり

でき上がり目安 約45分

材料（4人分）

干ししいたけ	8枚	Ⓑ 酢	大さじ2
にんじん	30g	Ⓑ 砂糖	大さじ1
干ぴょう	30g	Ⓑ 塩	少々
Ⓐ だし汁	カップ2	えび	10尾
Ⓐ 砂糖	大さじ6	きんし玉子	1個分
Ⓐ しょうゆ	大さじ4	木の芽	10枚
Ⓐ みりん	大さじ3	ごま	大さじ2
Ⓐ 塩	少々	桜でんぶ	少々
れんこん	80g	紅しょうが	少々
だし汁	大さじ2		

※他に「すしめし」の材料が必要です。



●作りかた

①すしごはんは「すしめし」で作ります。
酢は〔合わせ酢B〕にします。

②水でもどして石づきを取った干ししいたけ、にんじんはせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。

③②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。

④れんこんは薄切りにして酢水につけてアクを抜き、軽く熱湯に通してⒷにつけておきます。

⑤えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでます。

⑥①に②とごまを混ぜ合わせ、器に盛って④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

玄米あずきがゆ



ビタミンB1・ビタミンE・食物繊維などを多く含む玄米を、食べやすいおかゆでどうぞ！
あずきの量とゆで具合はお好みで調整してください。

健康メニュー ▶ 玄米がゆ

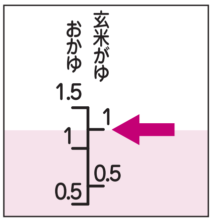
でき上がり目安 約90分

材料（4人分）

玄米	カップ1
あずき	30g

●作りかた

①あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆでで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
②玄米は軽く洗い、①のゆで汁と水を加え「玄米がゆ」の水位目盛1に水加減します。
③ゆであずきをのせ健康メニューの 玄米がゆ を選び、炊飯 ボタンを押します。
④炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



おかゆのポイント！

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

鶏がゆ



1人分➔約400kcal

健康メニュー▶ おかゆ

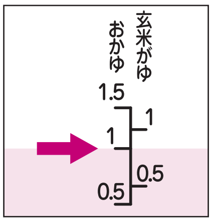
でき上がり目安 約70分

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ1
鶏むね肉（皮なし）……50g
固形スープの素……1個
Ⓐ{長ねぎの葉……少々
　しょうがの皮……少々
Ⓑ{酒……大さじ1
　しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ½
長ねぎ（白髪ねぎ）……少々
白ごま……少々

●作りかた

①なべに鶏肉をいれ、水3カップとⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。



②米を研いでから、①のゆで汁を加え「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、塩とスープの素を加えて軽く混ぜます。
③健康メニューの［おかゆ］を選び、［炊飯］ボタンを押します。
④炊き上がったら、①の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛って、白髪ねぎ、白ごまをのせます。

青菜がゆ

健康メニュー▶ おかゆ

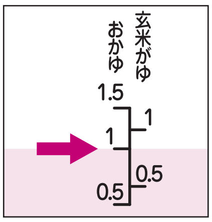
でき上がり目安 約70分

材料（4人分）

米（うるち米）……カップ1
大根の葉またはお好みの青菜……20g
塩……少々

●作りかた

①米は研いでから「おかゆ」の水位目盛1に水加減します。
②健康メニューの［おかゆ］を選び、［炊飯］ボタンを押します。
③大根の葉または青菜はさっとゆで水気をきって、みじん切りにしておきます。
④炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。





1人分➔約130kcal

トマトとツナのリゾット風雑炊

1人分 ➡ 約300kcal



具やスープの量は、ごはんの量にあわせて調節してください。
市販のレトルトパック等を利用すると、簡単においしくできます。

健康メニュー ▶ 雑炊

でき上がり目安 約12分

材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん	300g
トマトの水煮（缶詰）	小1缶（200g）
ツナ（缶詰・ノンオイル）	小1缶（165g）
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）	小$\frac{1}{2}$個
Ⓐ マッシュルーム（スライス）	6〜8個
Ⓐ バター	20g
スープ（固形スープ1個をとく）	500mL程度
塩・こしょう	各少々
パセリ（みじん切り）	少々

●作りかた

①トマトの水煮は、汁を別の容器に取り、トマトを1cm角に切って汁と合わせておきます。ツナは汁気を切ってほぐしておきます。
②保温中の場合 [切] ボタンを押して保温を切り、残りごはんに①で用意したトマトの水煮とスープを入れて塩、こしょうをし、軽く混ぜます。
③ Ⓐとツナをのせ、健康メニュー の [雑炊] を選び [炊飯] ボタンを押します。
④でき上がったら、器に盛り、パセリを散らします。

たまご雑炊

健康メニュー ▶ 雑炊

でき上がり目安 約6分

材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん	300g
だし汁（水＋粉末だし1袋）	400〜450mL
とき卵	1個

●作りかた

①保温中の場合 [切] ボタンを押して保温を切り、残りごはんがひたひたになるよりも少し多めになる程度のだし汁を入れ、ごはんをほぐしておきます。
②健康メニューの [雑炊] を選び [炊飯] ボタンを押します。
③でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜ、器に盛ります。

1人分 ➡ 約130kcal



だし汁は［市販の雑炊のもと＋水］でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

雑炊のポイント！

★だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

仕様

型　　　式		RZ-FD10J（1.0Lタイプ）	RZ-FD18J（1.8Lタイプ）
炊飯容量		0.18L（1合）～1.0L（5.5合）	0.18L（1合）～1.8L（1升）
電源		交流100V	
定格周波数		50-60Hz 共用	
消費電力	炊飯時	1400W	1400W
	保温時（平均）	30W（おさえめ保温の場合26W）	34W（おさえめ保温の場合30W）
コードの長さ		1.0m	
大きさ	幅	25.8cm	30.1cm
	奥行	36.4cm	41.4cm
	高さ	21.9cm	23.6cm
質量（重さ）		約5.7kg	約7.6kg

※保温時（平均）の電力は、安定時1時間あたりの保温消費電力です。（室温20℃の場合）
※「切」の状態での1時間あたりの消費電力は約0.8Wです。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

■保証書（裏表紙）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みのあと大切に保管してください。

- ●保証期間はお買い上げの日から1年間、内がま内面フッ素被膜は3年間です。

■補修用性能部品の保有期間

圧力IH ジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は製造打切り後6年です。

- ●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談 並びにご不明な点は、お買い上げの販売店 または 取扱説明書に記載の「ご相談窓口」→P.37 にお問い合わせください。

■ご転居されるときは

ご転居により、お買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

■修理を依頼されるときは 持込修理

「故障かなと思ったら」→P.24～27 を調べていただき、なお異常のあるときは、スイッチを切りコンセントからプラグを抜き、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は

修理に際しましては、保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料+部品代

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87 （受付時間）365日／9:00〜19:00	TEL 0120 −3121−11 FAX 0120 −3121−34 （受付時間）／9:00〜17:30（月〜土）、9:00〜17:00（日・祝日） 年末・年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

- お客さまが弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 出張修理のご依頼をいただいたお客さまへ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

−06A−

愛情点検

長年ご使用の 圧力IH ジャー炊飯器の点検を！ ● 圧力IH ジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は、製造打切り後6年です。

こんな症状はありませんか	お願い
●プラグやコードが異常に熱くなる。 ●コードに傷がついていたり、ふれると通電したりしなかったりする。 ●こげくさいにおいがする。 ●炊飯中底部のファンが回っていない。 ●その他の異常・故障がある。	故障や事故防止のため、スイッチを切りコンセントからプラグを抜き販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410　東京都港区西新橋2-15-12　電話03（3502）2111

日立 圧力IH ジャー炊飯器保証書 持込修理

保証期間内に取扱説明書、本体ラベル等の注意書きにしたがって正常な使用状態で使用していて故障した場合には、本書記載内容にもとづきお買い上げの販売店が無料修理いたします。
お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、商品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

※型式		※お買い上げ日	保証期間
		平成　年　月　日	本体：1年 内がま内面フッ素被膜：3年
※お客様	ご住所 ご芳名	〒 様	
※販売店	住所 店名	電話	

※印欄に記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。

1. 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
(イ)使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
(ロ)お買い上げ後の落下、引っ越し、輸送等による故障または損傷。
(ハ)火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障または損傷。
(ニ)車両、船舶にとう載して使用された場合に生じた故障または損傷。
(ホ)業務用に使用されて生じた故障または損傷。
(ヘ)本書のご提示がない場合。
(ト)本書に型式、お買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
(チ)下記の使いかたをした場合の内がま内面フッ素被膜のふくれ、はがれ、変色、色むら、変形。
●金属製のおたま、スプーン、泡立て器、食器などかたいものを入れたり、使った場合。
●内がまをお手入れの際に金属たわし、ナイロンたわしなどを使用した場合。
●台所用中性洗剤以外の洗剤や漂白剤、クレンザーなどを使った場合。
●内がまの中で酢を使った場合。
●白米以外(みそ汁、カレー汁等の汁物や炊き込みごはんなど)の保温をした場合。
●お買い上げ後の落下や輸送などで生じたへこみ。
●その他取扱説明書、本体貼付ラベルなどの記載事項にそわない使いかたをした場合。
2. この商品は持込修理の対象商品です。郵送などで修理依頼された場合の送料などはお客様の負担となります。また出張修理をご希望の場合には、出張に要する実費を申し受けます。
3. ご転居の場合は事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
4. 贈答品等で本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には取扱説明書の37ページの「ご相談窓口」にご相談ください。
5. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保存してください。
6. 本書は日本国内においてのみ有効です。Effective only in Japan.

●この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行している者(保証責任者)、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または取扱説明書の37ページの「ご相談窓口」にお問い合わせください。
●お客様に記入いただいた保証書の写しは、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のため記載内容を利用させて頂く場合がございますのでご了承ください。
●保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

修理メモ

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話03(3502)2111

このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。(規定の除外項目を除く)　JIS C 0950

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/